



講座・催しものつづき

KOTO活き粋体操だよ！

全員集合！（8・9月分）

筋力アップ、バランスアップができる区独自の健康長寿体操で、一緒に楽しく身体を動かしませんか。会場では、はじめての方もお手本を真似しながら無理なく体操ができます。お近くの長寿サポートセンターでは、体操のやり方を紹介したチラシの配布やDVDの貸し出しもしています。体操の動画は、区ホームページでも公開しています **時 場** 下表のとおり **人** 区内在住の60歳以上の方（先着順）※福祉会館の利用は登録が必要（住所・生年月日が確認できる書類を持参） **申** 当日直接会場へ **問** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

場所	日時	定員
江東区文化センター2階談話ロビー（東陽4-11-3） ☎3647-4398	8/5（月）、9/2（月）14:00～	30人
豊洲文化センターギャラリー（豊洲2-2-18豊洲シビックセンター1階） ☎5859-0566	8/27（火）、9/17（火）14:00～	30人
塩浜福祉会館洋室大（塩浜2-5-20塩浜福祉プラザ2階） ☎3647-3901	9/14（土）・28（土）10:00～10:30 ※8月は実施なし	20人
古石場福祉会館和室大（古石場1-11-11） ☎3641-9531	8/3（土）、9/7（土）13:30～	20人
千田福祉会館洋室（千田21-18） ☎3647-0108	8/15（木）、9/19（木）13:00～	25人
東陽福祉会館グループ活動室（東陽6-2-17） ☎3647-8180	8/15（木）、9/19（木）14:30～	20人
亀戸福祉会館和室大（亀戸1-24-6） ☎070-3189-0485 ☎3685-8208	8/28（水）、9/25（水）13:00～	25人
大島福祉会館和室大（大島4-5-1） ☎3637-2581	8/24（土）、9/28（土）10:00～	20人
東砂福祉会館体育室（東砂7-15-3） ☎3646-0461	8/6～9/24の火曜13:30～ ※内履き持参	15人
砂町銀座商店街そよ風テラス（北砂4-26-6） ☎6864-0329	8/22（木）、9/26（木）10:30～	8人
東京城東病院2階健診センター前（亀戸9-13-1） ☎5875-3451（亀戸東長寿サポートセンター）	8/21（水）、9/18（水）14:00～ ※要事前連絡	25人
イトーヨーカドー木場店1階木場方面出口広場（木場1-5-30） ☎5617-6213（塩浜長寿サポートセンター）	8/29（木）、9/26（木）14:00～15:00	15人

まちの記憶と未来展

江東区の水害等の歴史を貴重な写真等で振り返るとともに、未来へ向け水辺に親しむまちづくりを紹介する展示会「まちの記憶と未来展」を開催しますので、ぜひご覧ください **費** 無料 **申** 当日直接会場へ **問** 河川公園課工務係 ☎3647-2538、FAX3647-9216

日時	場所
7/31（水）13:00～8/7（水）15:00	区役所2階区民ホール
8/9（金）13:00～14（水）21:00	東大島文化センター1階展示ロビー（大島8-33-9）
8/15（木）16:00～22（木）14:00	森下文化センター1階展示ロビー（森下3-12-17）

※閉庁日・閉庁時間を除く

健康講演会「超高齢社会とロコモとその予防」

時 8/24（土）13:30～15:20 **場 人** 下表のとおり（申込順） **費** 無料 **師** 飛松好子（東京保健医療専門職大学学長） **申** 7/25（木）13:00から①健康センターに電話・窓口で②健康センターホームページで③各実施施設に電話・窓口で **問** 健康センター（東陽2-1-1） ☎3647-5402、FAX3647-5048

	場所	定員（申込順）
①	東京保健医療専門職大学（塩浜2-22-10）	100人
②	オンライン（Zoom）	100人
③	深川スポーツセンター（越中島1-2-18） ☎3820-5881、FAX3820-5884	30人
	亀戸スポーツセンター（亀戸8-22-1） ☎5609-9571、FAX5609-9574	15人
	東砂スポーツセンター（東砂4-24-1） ☎5606-3171、FAX5606-3176	20人
	深川北スポーツセンター（平野3-2-20） ☎3820-8730、FAX3820-8731	30人

※③は会場でのオンライン受講

上達への道 卓球教室

初心者向けの卓球教室です **時** 9/4～20の水・金曜（全6回）19:00～20:30 **人** 中学生を除く15歳以上の方40人（区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選） **費** 4,000円【主催】江東区卓球連盟 **締** 8/9（金）必着 **申** 往復はがきに①教室名②氏名（ふりがな）③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在勤・在学の方は、勤務先名・学校名・所在地・電話番号を記入し、〒135-0034 永代2-32-1江東区卓球連盟事務局（山名）へ **場 問** スポーツ会館（北砂1-2-9） ☎3649-1701、FAX3649-3123

ティアラこうとうジュニアオーケストラ 定期演奏会・練習見学会

こどもたちによるフレッシュな演奏をお届けします。また、ジュニアオーケストラでは後期開講に向けて団員募集を行うため、練習見学会を実施します【練習見学会】 **時** 8/24（土）18:00～19:30（予定）※詳細はティアラこうとうホームページをご覧ください【定期演奏会】 **時** 9/1（日）14:00開演 **場** ティアラこうとう大ホール（住吉2-28-36） **人** 4歳以上の方200人（申込順） **費** 一般1,000円、区内在住の方800円、18歳以下の方500円【出演】松川智哉（指揮）【曲】ベートーヴェン/歌劇「フィデリオ」序曲、ボロディン/歌劇「イーゴリ公」から「ダッタン人の踊り」、ドヴォルザーク/交響曲第9番「新世界より」 **申** 7/26（金）からティアラこうとうチケットサービスで ☎5624-3333 **問** ティアラこうとう ☎3635-5500、FAX3635-5547



ティアラ表現ワークショップ「のはらフル」

インクルーシブダンスを通して、非言語コミュニケーションの力を体感してみませんか。年齢や性別、身体の大小や障害の程度・有無といった違いにかかわらず、すべての「みんな」が自分の身体で自由な創造と表現をするワークショップです **時** 9/22（日・祝）13:30～14:20 **場** ティアラこうとう大会議室（住吉2-28-36） **人** 記録撮影に同意いただける方20人程度（申込順） **費** 無料 **師** 秋田有希湖（NPO法人みんなのダンスフィールド副理事長） **締** 9/8（日） **申** 申込フォームまたは電話・ファクスで **問** ティアラこうとう ☎3635-5500、FAX3635-5547



◀申込フォーム

地域で見守り支え合いセミナー

地域でのつながりの大切さについて考え、安心して暮らせる地域について学ぶセミナーを開催します **時** 8/31（土）14:00～16:00 **場** 高齢者総合福祉センター3階研修室（東陽6-2-17） **人** 区内在住の方70人（申込順） **費** 無料 **師** 野中久美子（東京都健康長寿医療センター研究所） **申** 7/25（木）から電話またはファクス・メールに①講座名②氏名③住所④電話番号を記入し、社会福祉協議会地域福祉推進課へ ☎3640-1200、FAX3699-6266 **電** suishin@koto-shakyo.or.jp

ボランティア・アカデミー 地域活動への入口コース

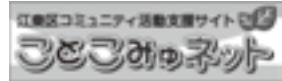
講義やワーク、ボランティア活動等を通じて、区の地域と福祉について学びます。講座修了後は、継続的に活動できるよう、ステップアップの講座を紹介します **時** 8/21（水）・28（水）、10/8（火）（全3回）13:30～17:00※その他、ボランティア活動日あり **場** 高齢者総合福祉センター3階研修室（東陽6-2-17） **人** 区内在住・在勤で地域貢献活動に興味のある方20人（抽選） **費** 500円 **師** 岡田哲郎（東京学芸大学特任講師）ほか **締** 8/7（水） **申** 7/25（木）から社会福祉協議会ホームページまたはボランティア・地域貢献活動センター（高齢者総合福祉センター内）に電話・窓口で ☎3645-4087、FAX3699-6266

夏休み 親子&ラージボール卓球教室

時 ①②8/15（木）9:30～12:30 **場** BumB東京スポーツ文化館サブアリーナ（夢の島2-1-3） **内** ①親子向け卓球教室（90分）、②ラージボール卓球体験教室（90分） **人** ①こどもと保護者（祖父母可）10組20人（申込順）、②小学生以上の方20人（申込順）※いずれも小・中学生は要保護者同伴 **費** 1人570円 **締** 8/2（金）21:00 **申** 7/25（木）13:00からBumB東京スポーツ文化館ホームページで ☎3521-7321、FAX3521-3506



8月の健康相談等			城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	委託実施					備考								
区分	対象者	対象住所	亀戸・大島・東砂(1丁目～3丁目)にお住まいの方	下欄※1をご参照ください	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海・海の森にお住まいの方	下欄※2をご参照ください	妊婦 婦科健康診査	妊婦健康診査	6か月児健康診査	9か月児健康診査	1歳6か月児 婦科健康診査	1歳6か月児健康診査	新生児・産婦訪問指導	育児学級ではお口の健康と発達・育児についてのお話をします。母子健康手帳をお持ちください。						
一般精神保健相談	一般区民		19(月)・22(木) 14:00～15:30	14(水)・23(金) 9:30～11:45	5(月) 13:30～15:30	9(金) 13:30～15:45									妊婦	令和6年2月生	令和5年11月生	令和5年2月生	産婦 新生児	
思春期精神保健相談			23(金)9:00～10:30 28(水)9:30～11:00	16(金) 9:30～11:45	26(月) 14:00～15:30	16(金) 13:30～15:45														
子育て相談			1(木) 13:30～15:00	30(金) 13:30～15:30	23(金) 13:30～15:30	2(金) 13:30～16:30														
高齢者精神保健相談			16(金) 13:30～15:00	8(木) 13:30～15:30	19(月) 14:00～16:00	今回の予定はありません														
アルコール相談	一般区民	相談は随時行っています。まずは各保健相談所にご相談ください。					保健バッグの中に入っている健康診査受診票を都内(歯科の場合)の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。	4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を都内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	郵送されたそれぞれの健康診査受診票を江東区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。	保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。										
難病療養相談	一般区民		5(月) 13:30～14:30	22(木) 13:30～15:30	22(木) 13:30～15:00	26(月) 13:30～15:30														
栄養相談			5(月)・19(月) 9:00～15:30	5(月)・26(月) 9:00～15:30	8(木)・28(水) 9:00～15:30	9(金)・28(水) 9:00～15:30														
両親学級 (平日版・休日版)	初めて赤ちゃんが産まれるご夫婦	開催についての詳細は区ホームページをご確認ください。					は区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。													
4か月児健康診査	(個別通知制)	6(火)・21(水)・27(火)	8(木)・22(木)・28(水)	6(火)・21(水)・27(火)	5(月)・20(火)・27(火)															
育児学級	9～10か月児の保護者	21(水) 9:30～11:30	23(金) 9:30～11:00	8(木) 9:30～11:00	6(火) 9:30～11:00															
	1歳6か月～2歳未満児の保護者	28(水) 9:30～11:30	30(金) 9:30～11:00	28(水) 9:30～11:00	20(火) 9:30～11:00															
3歳児健康診査	(個別通知制)	7(水)・20(火)・28(水)	7(水)・21(水)・29(木)	7(水)・20(火)・28(水)	6(火)・19(月)															
1歳児・2歳児歯科相談	(個別通知制)	対象者には個別に郵送でご案内します					は区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。													
は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。																				
※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番)にお住まいの方																				
※2 北砂・東砂4～8丁目・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方																				
●食の安全については、食の安全係☎3647-5812へ ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口☎3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口☎3647-5870へご相談ください。																				



ことこみゅネットは、区内で活動する団体のイベント情報や活動情報が集まるポータルサイトです。地域貢献活動やイベント等への参加につながる身近な情報収集の場として、また登録団体から区民の皆さんへの情報発信の場としてご活用ください。
HP <https://kotocommu.net/> **問** 江東区ボランティア・地域貢献活動センター ☎3645-4087、FAX3699-6266

